

**La Psychologie du combat
(2eme Partie)**

Le Stress



Dans l'article précédent, nous avons pu voir que l'instruction au tir de combat ne devait pas se limiter à l'enseignement de simples gestes techniques (aussi parfaits soient-ils), et devait impérativement être associé à une préparation mentale adaptée.

Le tir, la mobilité, la communication, l'intégration de tout le panel des moyens de contrainte, les principes tactiques et même l'analyse de la situation et le processus décisionnel qui en découle peuvent être entraînés et conditionnés de façon à rendre tout professionnel armé plus efficace face à une situation critique.

En outre, rappelons qu'aucun entraînement aussi réaliste et subtil qu'il puisse être ne pourra jamais recréer parfaitement une situation d'engagement où des vies sont réellement en jeu et notamment au niveau du stress intense qu'un tel incident peut générer. Cet état de fait a pour conséquence que même les professionnels les mieux formés ne peuvent faire l'expérience de ce paramètre fondamental qu'à « l'instant de vérité ».

Il est par conséquent essentiel de comprendre les mécanismes d'un stress intense et de savoir quelles peuvent être ses conséquences lors d'une situation aussi extrême qu'une confrontation armée. Cette compréhension participe à la préparation mentale de tout professionnel et lui permettra de pouvoir y faire face (dans une certaine mesure) le moment venu car « *Comprendre, c'est déjà s'adapter !* ».

Qu'est-ce que le stress ?

Les premières études sur le sujet apparurent avec les grandes guerres et l'observation des états de sidération des soldats blessés, rapatriés des lignes de front. On parlait alors "d'anxiété flottante" ou de "réactions au combat". Et c'est en 1914, qu'un physiologiste américain, Walter Bradford Cannon, utilisa le mot "stress" (terme emprunté à la métallurgie et qui désigne le comportement d'un métal soumis à des étirements, des torsions ou des pressions) pour désigner cette ensemble de réactions émotionnelles.

Concrètement, le stress est un mécanisme psychophysiologique complexe qui a pour unique but de nous protéger en déclenchant un ensemble de réactions sur le plan métabolique et comportemental, permettant ainsi de mobiliser et de rendre immédiatement disponible toutes les ressources nécessaires pour pouvoir s'adapter et faire face à la situation critique.

En d'autres termes, ce processus « primitif » n'est autre que l'héritage transmis par nos lointains ancêtres pour nous permettre de gérer de telles situations par la « fuite ou le combat ».

Situations critiques

On entend par situation critique tout événement hors normes dont le niveau de violence et/ou de danger est nettement supérieur à la moyenne et qui fait encourir au sujet (ou à des tiers) un risque vital ou des dommages corporels graves (situations de combat, fusillade, agressions violentes, prise d'otage, attentats,...).

Le « Syndrome Général d'Adaptation »

L'ensemble des réactions de défense mis en œuvre sous stress constitue ce que le professeur Hans Selye appelait le Syndrome Général d'Adaptation (ou SGA). Il permet à un individu de faire face à toute agression physique (blessure, douleur) et/ou psychologique (conflit, environnement hostile, danger...) de manière plus ou moins adaptée.

« Ce n'est pas l'espèce la plus forte qui survit, ni la plus intelligente, mais bien celle qui s'adapte le mieux au changement. »

Charles Darwin

Le syndrome général d'adaptation se décompose en trois phases bien distinctes.

1ere Phase : La phase d'alarme

Le professionnel armé a détecté une menace (il est en condition rouge *). L'engagement est imminent ou il a même déjà commencé. Les stimuli (appelés également stressseurs) perçus, déclenchent immédiatement et inconsciemment l'activation des « mécanismes de défense » ce qui a pour résultat de stimuler les organes impliqués dans ce processus de protection (muscles, poumons, cœur, cerveau, oeil...) tout en inhibant les fonctions inutiles et consommatrices d'énergie (digestion, irrigation des viscères,...).

Le mécanisme physiologique qui est alors mis en œuvre par l'organisme favorise l'apport en oxygène et en glucose aux organes répondant à l'agression extérieure pour optimiser leur capacité et ainsi permettre de faire face au mieux à cette situation inhabituelle.

En phase d'alarme, le stress constitue un stimulus sur le cortex cérébral qui déclenche la libération en cascade d'hormones surrénaliennes et hypothalamo-hypophysaires. Ces hormones (Adrénaline, Noradrénaline, Corticotrophin releasing hormon (CRH), adrénocorticotropin hormone (ACTH), et Cortisol) sont d'ailleurs appelées « hormones du stress ».

Les organes cibles de ces hormones vont modifier leur fonctionnement pour préparer le corps à la fuite ou au combat.

Le cœur va augmenter son rythme, ce qui entraîne une hausse de la pression artérielle tendant à mieux irriguer les muscles situés loin du cœur. Le sang va se redistribuer dans les muscles aux dépens d'organes non essentiels à la situation comme les viscères et la peau. C'est la raison pour laquelle la peau devient pâle après un choc physique ou émotionnel. Ce mécanisme de vasoconstriction peut également éviter une hémorragie trop importante en cas de blessure.

La respiration s'accélère, les bronches se dilatent pour améliorer l'oxygénation du sang et éliminer le dioxyde de carbone.

Le muscle radial de l'iris se contracte et la pupille se dilate, ce qui augmente l'acuité visuelle et offre une meilleure accommodation de la vision éloignée et par faible luminosité.

Enfin, le cortex lui-même est également une des cibles des hormones adrénérgiques puis du cortisol. Leur action stimulante renforce encore la vigilance.

En résumé, en phase d'alarme tous les sens sont en éveil maximal et l'organisme est prêt à l'action.

2ème phase : La phase de résistance/vigilance

Si la situation de stress perdure l'organisme va devoir renforcer toutes les « stratégies » qu'il a déployées en phase d'alarme. L'énergie immédiatement disponible est constituée principalement par le glucose sanguin, véritable carburant du muscle pendant l'effort. Il est mis à disposition dans le sang par l'adrénaline dans la phase d'alarme. Lorsque cette source d'énergie s'épuise, l'organisme doit puiser dans les réserves de glucose non disponibles immédiatement que sont le glycogène musculaire et hépatique ainsi que d'autres hydrates de carbones. Les glucocorticoïdes, principalement le cortisol, ont alors une action métabolique sur la fabrication et la libération de ce nouveau carburant dans la circulation sanguine, de façon à ce que l'effort puisse durer dans le temps.

Parallèlement, le phénomène de redistribution sanguine perdure pour favoriser le cœur, les poumons et le foie. Le sang quitte les régions

périphériques ainsi que certaines régions du cerveau, ce qui affecte la capacité de jugement et de concentration.

3^e Phase : phase d'épuisement

Lorsque le sujet entre dans la phase d'épuisement, son organisme ne parvient plus à faire face aux sollicitations.

Il n'est plus en mesure de s'adapter : ses stratégies et mobilisations sont dépassées. Cette phase survient lorsque le sujet devient vulnérable par épuisement ou par névrose, mais aussi lorsque la situation est trop violente (traumatisme psychique) pour qu'il puisse y faire face ou quand elle se prolonge dans le temps au delà de ses capacités métaboliques, ou se répète.

On constate également cette réaction de fatigue physique et émotionnelle à l'issue d'une situation critique, une fois que tout danger est écarté (relâchement).

L'ambivalence du Stress : Etre capable du meilleur comme du pire

Comme nous l'avons vu, le stress (et plus spécifiquement la phase d'alarme) est le « mode survie » que l'organisme déclenche pour permettre au sujet de percevoir la menace et d'analyser la situation avec plus de lucidité, d'accomplir le processus décisionnel plus rapidement et avec plus d'efficacité, et enfin de réagir à la situation critique grâce à une puissance musculaire décuplée.

Néanmoins, il apparaît concrètement que le stress est une arme à double tranchant qui peut également être particulièrement pénalisante en situation de combat.

En effet, cette réaction ancestrale n'a pas énormément évolué depuis 50 000 ans. Tout comme l'homo sapiens qui devait terrasser ses adversaires et autres prédateurs à coup de massue ou partir en courant pour sauver sa vie, le policier, le gendarme ou le militaire en situation de stress intense, se voient mus par des mécanismes de défense absolument identiques. Néanmoins, rappelons que la massue a été remplacée par une arme à feu et que cette dernière nécessite une dextérité, une coordination et un programme moteur bien plus subtils que la simple force brute, pour être mis en œuvre avec efficacité et précision. Or, ce facteur n'est absolument pas pris en compte par de tels mécanismes de défense « primaires » qui privilégie la puissance musculaire au détriment de la précision du geste, ce qui se traduit concrètement par une dégradation significative de la motricité fine. Le stress a par conséquent une répercussion directe sur la capacité à faire usage d'une arme à feu.

De plus, si la situation d'urgence perdure et que le sujet entre en phase de résistance, son organisme se fatigue, s'essouffle et s'asphyxie (pour conduire à la phase d'épuisement). Il est par conséquent affaibli et sa capacité d'adaptation diminue. Le sujet est alors moins lucide et moins efficace car ses capacités physiques et intellectuelles sont sérieusement affectées. Le stress peut à ce stade avoir un effet débilisant. Cette altération de la capacité de jugement risque alors d'entraîner des réactions inappropriées. C'est par conséquent à ce niveau qu'entre en jeu le degré et le type d'entraînement qu'aura reçu le sujet. Si ce dernier n'a pas été préparé correctement par un entraînement au plus proche de la réalité**, sa réaction risque d'être inadaptée (et les conséquences peuvent être dramatiques).

Le « drill de boîte de conserve »

Pour illustrer ce phénomène prenons l'exemple célèbre d'un policier américain qui dut un jour faire usage de son arme contre un malfaiteur et qui fut victime du stress associé à un conditionnement inapproprié. Après avoir dégainé son arme, ce policier tira (en tir instinctif à une main) cinq cartouches sans toucher sa cible, puis décala le barillet de son revolver (qui pourtant contenait six cartouches), tout en restant sur place, et éjecta son contenu dans sa main. Il fut alors abattu par son adversaire. Les témoins de ce dramatique incident déclarèrent qu'ils avaient vu le policier se figer sur place et chercher des yeux quelque chose sur le sol juste avant d'être abattu. L'enquête démontra que ce policier s'était entraîné pendant des années sur le parcours élémentaire du FBI, au cours duquel l'arme devait être approvisionnée à cinq cartouches de façon à laisser une chambre vide « pour des raisons de sécurité », les tirs étaient systématiquement effectués depuis une position statique sur une cible fixe à une distance donnée. De surcroît, le responsable du stand obligeait les tireurs à déposer les étuis, lors des rechargements, dans une boîte de conserve déposée sur le sol à leurs pieds, afin de ne pas avoir à les balayer en fin d'entraînement. Ce policier ne trouva jamais la boîte de conserve à laquelle il avait été habitué, et les gestes déficients automatisés par des années d'entraînement lui coûtèrent la vie.

**L'importance d'un entraînement au plus proche du réel :
conditionnement de réponses spécifiques**

Outre les réactions physiologiques dues au stress ayant une influence au niveau comportemental, la réponse de l'organisme à ces situations extrêmes met également en jeu un système complexe d'analyse comparative qui s'appuie essentiellement sur les "souvenirs" d'expériences et sur l'apprentissage.

Concrètement, le sujet compare inconsciemment à des expériences passées la situation nouvelle à laquelle il se trouve confronté. Le fruit de cette comparaison lui permet ainsi d'élaborer une réponse plus ou moins adaptée.

Par conséquent, plus le sujet est expérimenté et plus la situation à laquelle il doit faire face s'approche de quelque chose de connu, plus ses chances de réagir de façon appropriée augmentent.

Cette « expérience » peut dans une certaine mesure être recréée de façon artificielle par un entraînement au plus proche du réel**.

Le but du « conditionnement » occasionné par une instruction de ce type est de préparer le sujet au stress et de produire une réponse non plus stéréotypée mais spécifique (donc mieux adaptée). Ainsi, au cours de phases d'entraînement interactif avec mise sous stress (notamment lors de scénarios complexes en « force contre force »**), le système limbique du stagiaire reçoit et analyse la multitude d'informations auxquelles il est soumis, puis les stocke pour servir de référence au cortex.

Modulation de l'impact du stress par des facteurs cognitifs

L'évaluation du stress par le système limbique/cortex est dans une certaine mesure plus importante que le stress lui-même pour la programmation et l'exécution de la réponse. Et comme nous venons de le voir, l'acquis et l'entraînement sont essentiels pour produire une réponse spécifique.

Dans une situation critique, un sujet sous-entraîné (ou mal préparé) éprouve un sentiment d'impuissance face à la situation (impression de subir), et ne possède pas dans son répertoire cognitif de stratégie préétablie pour gérer le problème avec efficacité. Son processus décisionnel se trouve alors perturbé (voir même inhibé).

La stimulation hypothalamique entraîne, dans ce cas de figure, une réponse générale stéréotypée souvent inappropriée qui de plus accroît l'impact du stress et la décharge émotionnelle.

Dans une situation identique, un sujet entraîné (et préparé de façon adéquate) n'éprouve pas le même degré de stress car il a le sentiment

de pouvoir, dans une certaine mesure, « gérer » la situation. Il a confiance en ses capacités et ce sentiment de contrôle diminue de façon conséquente l'impact du stress sur son comportement et sur sa perception de la situation.

Certaines études laissent penser que dans le contrôle du stress chez certains sujets expérimentés (ayant déjà connu plusieurs situations d'engagement réel) se produisent des phénomènes neurologiques comparables à une quasi hyposensibilité au stress.

Bien qu'un tel résultat soit difficile, voir impossible à atteindre dans les conditions artificielles de l'instruction, force est de constater qu'un entraînement moderne** associé à une préparation mentale, permet néanmoins, dans une certaine mesure, de réduire les effets du stress.

En outre, être simplement préparé psychologiquement à la situation critique elle-même ne suffit pas. Il faut en effet garder à l'esprit le fait que le « combat » et surtout ses implications psychologiques ne s'arrêtent pas « au dernier coup de feu tiré ». Il y a un « après », et même les professionnels les mieux formés et les plus aguerris doivent eux aussi faire face à une nouvelle forme de stress intimement liée à cette expérience traumatisante. C'est à ce stade qu'une compréhension des mécanismes du Stress post traumatique entre en jeu.

Le Stress Post Traumatique

On entend par stress post traumatique l'ensemble de réactions (sur les plans émotionnel, affectif et psychologique) consécutives à un incident critique ou à une expérience traumatisante, qui n'appartient pas à l'échelle des expériences normales.

Ce trouble se manifeste par :

- *Une réexpérience persistante de l'événement traumatique* : souvenirs répétitifs et envahissants de l'événement, cauchemars récurrents, intense détresse psychologique lors de l'exposition à des stimuli ayant un rapport avec l'incident,...
- *Des comportements d'évitement des stimuli associés au traumatisme* : efforts pour éviter les endroits ou les personnes qui éveillent le souvenir du traumatisme, oubli total d'éléments importants liés à l'incident; sentiment de détachement par rapport aux autres, impression persistante que la vie ne pourra plus reprendre son cours normal,...

- *Un émoussement de la réactivité générale et un état d'hyperactivité neurovégétative* : difficultés à s'endormir ou sommeil interrompu; irritabilité ou accès de colère; difficultés de concentration; hypervigilance....

L'impact d'un incident critique

Il dépend de différents facteurs:

- Propres à la situation (durée / degré de surprise / gravité / ampleur / impuissance du sujet)
- Implication à l'événement (identification aux victimes)
- Vulnérabilité psychologique (exposition répétée à des incidents critiques)
- Expériences personnelles passées
- Répercussions au niveau social (professionnel, familial, et éventuellement au niveau des médias, ...)
- Environnement pendant et après l'événement

Gestion du stress post traumatique

S'il n'est pas géré de manière appropriée, cet état de détresse psychologique peut avoir à long terme des répercussions au niveau social et professionnel, mais également de graves conséquences sur le plan clinique. Il est donc impératif de pouvoir détecter les symptômes pour ne pas se laisser submerger et requérir le réconfort psychologique nécessaire.

La gestion du stress post traumatique, commence tout d'abord en amont, cette fois encore par la préparation mentale et l'éducation des groupes les plus exposés (professionnels armés, policiers, gendarmes, militaires,...), puis à la suite d'événements traumatisants, par une prise en charge par des spécialistes (psychiatre, psychologue ou éventuellement du personnel spécifiquement formé).

Une première phase de « désamorçage » doit être immédiatement mise en place après l'incident (idéalement dans les 12 à 24 heures qui suivent) et doit être suivie le cas échéant par un soutien psychologique adapté sur une plus longue période.

Conclusion

Comme nous venons de le voir la préparation mentale de tout professionnel armé est un élément fondamental pour sa survie face à une situation critique. Il doit en effet être préparé à faire face à ses peurs au moment de l'action elle-même, mais il doit également pouvoir gérer ses « démons », ce qui peut parfois représenter un combat plus intime et d'un niveau et plus élevé.

Dans cette logique, la participation de spécialistes au niveau du soutien psychologique suite à un incident critique est fondamentale, et même, leur contribution aux niveaux de l'instruction initiale, de la formation continue et de l'entraînement constitue un atout indéniable.

L'auteur de cet article tient particulièrement à rendre hommage au travail exceptionnel réalisé en la matière par M. Francis Favrod et Mme Aurélie Morel, psychologue de la police de Lausanne (Suisse).

Un grand merci également à M. Daniel Wenker, président de la société Genevoise de Tir Tactique et aux moniteurs de l'Association Française de Tir Tactique, pour leur aide précieuse, à M. Vincent B pour l'éclairage de sa relecture, ainsi qu'à Madame Sandrine Terisse, psychologue au Ministère de l'Intérieur à M. Christian FIMIAK, Somato-psychopédagogue et au Docteur Marie-Noëlle Labastie, pour leur expertise.

* Voir La Psychologie du combat (1ere Partie) Prosécurité N° 44

**Voir les articles Entraîne toi comme tu combats...car tu combattras comme tu t'es entraîné !! Prosécurité N°41 et 42.